



*Aufblühen*

ERINNERE DICH WER DU BIST...

*Ho'oponopono*



## Was ist Ho'oponopono?

Ho'oponopono gehört zu den alten Lehren Hawaiis, dem sogenannten Huna (den Kahuna-Wissenschaften), und bezeichnet eine Methode zur Lösung persönlicher Probleme und zwischenmenschlicher Konflikte.

Konflikte lösen, Beziehungen heilen, und zwar Innen und Außen.

Das Ziel von Ho'oponopono ist es, auf vielen Ebenen Beziehungen zu heilen, zu sich selbst, zu anderen Menschen, zur Umwelt, der Natur und zur Urquelle, dem Göttlichen in uns.



## *Die Bedeutung*

Hoo heißt machen und pono heißt richtig. Man meint damit, »die Dinge wieder richtig zu stellen».

Weil nach einem Ho‘oponopono alles wieder an seinem richtigen Platz steht, bedeutet es auch: »die kosmische Ordnung wieder herstellen».

Pono pono heißt win/win-Beziehungen für alle Beteiligte.



# Reinigen und Löschen von Negativität:

Im Zentrum steht das Löschen von belastenden Emotionen – z. B. durch frühkindliche Verletzungen – und einschränkenden Glaubensmustern, Ahnenprogrammen, die zu Missverständnissen und Fehlverhalten führen.

Häufig entstehen Konflikte, die kaum etwas mit dem eigentlichen Thema zu tun haben, sondern die allein in der Wahrnehmung begründet liegen: »jemand greift in eine alte Wunde und das schmerzt«.



# *In die Freiheit und Selbstbestimmung*

Ho'oponopono kann auch als Schattenarbeit betrachtet werden.

Du suchst, findest und heilst deine Schatten und deine Verletzungen.

Du heilst dein Herz und transformierst jene Energie und Emotionen, die dich und andere verletzen und in den Emotionen der belastenden Situation gegangen halten.



## *Die Bedeutung der Sätze:*

1. **Es tut mir leid** = Es tut mir leid, dass ich viel zu lange an dieser Situation festgehalten habe. Ich bereue, dass ich an dieser negativen Energie festgehalten habe.
2. **Bitte verzeih mir** = Ich löse mich jetzt von dieser Situation. Ich erlaube dieser Situation nicht mehr länger, mich negativ zu beeinflussen und zu blockieren. Ich verzeihe mir, dass ich mich schuldig fühle.
3. **Ich liebe dich** = Ich liebe mich. Indem ich Liebe in diese Situation sende, erlaube ich mir zu heilen. Liebe ist die größte Heilkraft im Universum.
4. **Danke** = Danke, für die Lektionen, die ich durch diese Situation lernen durfte. Ohne diese Erfahrung wäre ich nicht die, die ich heute bin.